UN NOU POST DE MIJLOCAȘ?

Despre calitățile și deficiențele sistemului 1—4—2—4 — lansat într-o formă cristalizată de brazilieni în Suedia, la campionatul mondial de fotbal din 1958, s-a discutat mult, atît în revistele de specialitate, cît și cu ocazia diferitelor cursuri pentru specializarea antrenorilor. Cei nouă ani care au trecut au arătat o mare deficiență în ceea ce privește acoperirea mijlocului terenului cu cei doi mijlocași în cadrul acestui sistem.

De la apariția lui și pînă în prezent, am asistat la o serie de tentative de retragere a unui atacant (extremă sau înaintaș central) pentru formarea unei linii de trei mijlocași, necesară realizării deziderateloi variantei 1—4—3—3. Toate aceste încercări au avut ca scop de a ajuta pe cei doi mijlocași în activitatea lor, întrucît ei au de acoperit o mare suprafață de teren între linia celor patru fundași și linia celor patru înaintași.

De calitățile și deficiențele unui sistem de joc ne sesizăm în cea mai mare măsură noi, antrenorii. Din acest motiv, experimentările variantelor oricărui sistem de joc le efectuează antrenorii echipelor de club care, prin capacitatea lor tactică, duc la apariția unor noi variante ale sistemelor cu o mai justă repartizare a forțelor între atac și apărare. Acești antrenori, în scopul obținerii marilor performanțe în competițiile interne și internaționale, nu au mers pe clasicismul unui anumit sistem, ci au căutat să dea sarcini speciale anumitor jucători din compartimentul ofensiv sau defensiv pentru acoperirea deficiențelor sau pentru exploatarea la maximum a unor calități ale jucătorilor proprii, în scopul obținerii victoriei.

Deși în 1966, în Anglia, nu se împliniseră decît opt ani de la lansarea sistemului 1-4-2-4 de către brazilieni cele mai multe dintre echipele participante și-au manifestat tot mai mult tendința de aplicare a variantei 1-4-3-3. Chiar finala, care a pus față în față două echipe, Anglia și R.F.G., cu o pregătire fizică excepțională, au adoptat așezarea 1-4-3-3 pentru o acoperire mai judicioasă a mijlocului terenului. Această tendință de aplicare în masă a variantei 1-4-3-3 de către majoritatea echipelor (chiar și din țara noastră) duce în momentul actual la un impas calitativ al fotbalului atît pe plan intern cît și internațional. Consecințele constau în faptul că a scăzut simțitor numărul de goluri marcate, valoarea fotbalului combinativ și spectacolul fotbalistic pierzînd foarte mult.

Jocurile internaționale vizionate pe micul ecran și experiențele din munca de antrenorat mi-au format convingerea că, practic, **nu se mai poate acoperi mijlocul terenului cu cei doi mijlocași, iar retragerile înaintașilor pentru organizarea jocului la mijlocul terenului duc la o dominare sterilă în dauna eficacității.** Din modul de aplicare (mai ales în deplasare) a variantei 1-4-3-3 atît la unele echipe străine cît și la noi (Universitatea Craiova, Farul etc.) am remarcat că se întrebuințează o așezare care are la bază o variantă cu patru fundași, trei mijlocași și trei înaintași, dar în care apare, față de așezările 1-4-2-4 și 1-4-3-3, un nou post și anume, mijlocașul situat înaintea celor 4 fundași.

Avînd posibilitatea ca în munca practică depusă la echipele de juniori Politehnica Timișoara și Minerul Bocșa să aplic și să experimentez un timp mai îndelungat această așezare, am ajuns la unele constatări pozitive privind dinamica jocului în atac și apărare. Iată unele avantaje rezultate din această așezare:

— prin poziția sa permanentă înaintea celor patru fundași (distanța față de aceștia este în funcție de joc) mijlocașul central constituie piesa de bază în apărare prin posibilitățile lui multiple de dublaj și marcaj. El poate marca pe oricare înaintaș central care se demarcă pentru a primi mingea și în acest caz unul din fundașii centrali poate lua poziția de „libero". De asemenea mijlocașul central atacă oridecîteori este nevoie mijlocașul lateral advers care creează superioritatea în atac;

— cei doi mijlocași (dreapta și stînga) au posibilități mai mari atît ca sprijinitori cît și ca finalizatori ai atacului, formînd o a doua linie ofensivă. Se revine astfel încet la vechea așezare W în atac, în care vîrfurile sînt cele două extreme și înaintașul central iar mijlocașii devin vechii interi. Astfel, la acțiunile de atac, se poate participa cu cinci jucători (cele trei vîrfuri și cei doi mijlocași) iar în acțiunile de apărare se poate acționa cu 5-6 jucători în permanență;

— la combinațiile de la mijlocul terenului, mijlocașul central poate constitui „panoul" care retransmite pasa coechipierilor cei mai bine plasați;

— cînd echipa adversă acționează cu patru vîrfuri de atac, marcajul acestora se efectuează normal de către cei patru fundași. În acest caz prezența mijlocașului central asigură soliditatea apărării, dublajul sincronizîndu-se mult mai eficient prin micșorarea distanțelor dintre componenții apărării imediate. Dacă, de exemplu, fundașul lateral este depășit, fundașul central de pe partea sa îl dublează fără riscuri deosebite întrucît zona acestuia va fi luată sub supraveghere de mijlocașul central;

— poziția mai retrasă a mijlocașului central față de cei doi mijlocași laterali îi dă acestuia posibilitatea să participe la joc în zona de acțiune a mijlocașilor care se deplasează în atac. De asemenea, și dublarea acestora se execută mai prompt, întrucît mijlocașul central participă la acțiunile de deposedare de la mijlocul terenului în mod curent;

— asigurarea apărării prin prezența mijlocașului central, oferă garanția menținerii, în permanență, a trei vîrfuri de atac.

Am făcut aceste cîteva constatări în dorința de a aduce la cunoștința antrenorilor unele preocupări personale în aplicarea în joc a unor așezări în teren, în special pentru jocurile mai grele din deplasare.

GHEORGHE CODREANU
antrenor

CUM S-A LUCRAT LA CENTRUL DE ANTRENAMENT PENTRU COPII ȘI JUNIORI DIN CRAIOVA

Unul din punctele de orientare în activitatea noastră a fost cunoașterea numeroaselor performanțe mondiale obținute de mulți sportivi la o vîrstă mică și care au avut o mare longevitate în diferite discipline sportive.

Din datele culese din diferite materiale în legătură cu pregătirea timpurie, am făcut unele constatări care ne interesau direct. Astfel, nu au existat ulterior efecte dăunătoare sănătății, iar pregătirea timpurie nu a dus la rezultate slabe la vîrsta maturității. Ba, dimpotrivă, s-au atins treptele măiestriei sportive existînd în majoritatea cazurilor o longevitate sportivă deosebită.

Privitor la această problemă, iată un citat dintr-o publicație apărută recent în Elveția: „De la vîrsta de 40 de ani începe debutul celei de a treia vîrste sportive. Tenisul beneficiază cel mai mult de această vîrstă; în fotbal, dintre jucătorii care au între 35—39 de ani și sînt pregătiți de timpuriu, cam 40% din ei se mențin în activitate".

PREMISE

Ținînd seama de cele de mai sus și de experiența acumulată la noi în țară, premisele formulate de noi în activitatea cu copiii și juniorii au fost:

— cultivarea la copii a plăcerii și a pasiunii pentru jocul de fotbal;

— formarea deprinderilor corecte și temeinice în tehnica mișcărilor cu și fără balon;

— educarea copiilor în spiritul interesului pentru învățătură;

— asigurarea, prin aceste măsuri, a unei mari longevități sportive.

Datorită faptului că ne aflam la începutul unei astfel de activități și neavînd material documentar suficient, ne-am simțit obligați să facem — concomitent cu instruirea — și unele experimente și observații pedagogice pentru a contribui, astfel, la o cît mai bună pregătire a copiilor.

La baza selecției (la care au participat 1200 de copii) au stat următoarele criterii: a) dezvoltarea fizică în raport cu vîrsta; b) gradul de dezvoltare al calităților fizice; c) aptitudinile pentru jocul de fotbal (pe factorii de antrenament)

PLANIFICAREA PREGĂTIRII COPIILOR

Pregătirea copiilor a fost efectuată pe baza următoarelor documente de planificare: 1) planul de perspectivă pe o durată de 4 ani; 2) planul curent (programa de lucru), 3) conspectele lecțiilor și anumite forme de evidență.

Precizăm că nu ne-am gîndit nici un moment la forțarea unor rezultate la această vîrstă, ci am gradat activitatea în scopul întăririi sănătății, a dezvoltării armonioase fizice și moral-volitive și a formării deprinderilor corecte în vederea executării procedeelor tehnico-tactice ale fotbalului modern. Cunoscînd importanta sarcină ce revine antrenorilor de a-i instrui pe copii și juniori în spiritul fotbalului contemporan și în ideea jocului viitor, am orientat planificarea pe formarea deprinderilor adecvate noii dinamici a fotbalului (mare bagaj de procedee tehnico-tactice pe fondul calităților fizice) care să constituie baza performanței de mîine.

Observînd din meciurile celor mai mari competiții tendințele actuale ale fotbalului (tehnicitate ridicată la virtuozitate, dublată de o capacitate fizică superioară) ne-am dat seama de prioritatea factorilor și, în acest sens, ponderea acestora a fost:

— grupa 12—13 ani: tehnic 70%, fizic 25%, teoretic 5%.

— grupa 13—14 ani: tehnic 60%, fizic 25%, tactic 10%, teoretic 5%.

— grupa 15—16 ani: tehnic 50%, fizic 30%, tactic 15%, moral-volitiv și teoretic 5%.

Sarcinile lecțiilor de antrenament le-am repartizat pe grupe de vîrstă.

Astfel, la GRUPA 12—13 ANI accentul s-a pus pe inițierea în tainele fotbalului și învățarea corectă a procedeelor tehnice de bază cu ambele picioare (lovirea mingii, preluarea, conducerea, mișcarea înșelătoare, driblingul, aruncarea de la margine). Din punct de vedere fizic: dezvoltarea fizică armonioasă, întărirea sănătății, dezvoltarea calităților fizice (suplețe, îndemînare, mobilitate, viteză și detentă). Am căutat să inițiem copiii și în tactica individuală și colectivă.

LA GRUPA 13-14 ANI: învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de bază — prevăzute la prima grupă — în condiții de joc și învățarea loviriii mingii cu capul; dezvoltarea fizică multilaterală și întărirea sănătății; dezvoltarea vitezei, a îndemînării și a detentei; îmbunătățirea orientării tactice individuale și colective. Din punct de vedere teoretic: cunoașterea necesităților de participare conștientă la joc.

LA GRUPA 15—16 ANI: consolidarea procedeelor tehnico-tactice însușite în etapele anterioare și perfecționarea procedeelor tehnice complexe, pe posturi, precum și încurajarea perfecționării procedeelor de finețe și subtilitate; pregătirea fizică generală a avut o pondere mai mare pe viteză, îndemînare și detentă; perfecționarea procedeelor tehnice de bază s-a efectuat concomitent cu formarea deprinderilor de mișcare permanentă și cunoașterea încadrării în tactica generală și specială; organizarea jocului s-a făcut în cadrul sistemului cu 4 fundași; teoretic, ne-am propus să se cunoască sistemul de joc cu variantele curente și sarcinile ce le revin compartimentelor și posturilor; moral-volitivul s-a educat prin întreceri, concursuri, încurajarea tendințelor de autodepășire. Unele din aceste elemente și-au modificat numărul de repetări pe un ciclu sau chiar pe etapa respectivă în funcție de capacitatea de asimilare a fiecărui copil.

DIN EXPERIENȚA NOASTRĂ

CÎTEVA PRINCIPII ȘI METODE

De-a lungul activității noastre (Centrul de copii și juniori din Craiova și-a început activitatea în a doua jumătate a lunii martie 1965) ne-am folosit de:

— principiul multilateralității, prin folosirea altor discipline sportive (atletism, jocuri dinamice ca baschet și handbal ca și jocuri de copii);

— intercalarea unor exerciții distractive care să mascheze dificultățile unor lecții de repetare;

— principiul continuității s-a făcut simțit datorită activității indiferent de intemperii;

— individualizarea a fost aplicată mai ales la copii din grupa de 15—16 ani care sînt susceptibili de promovare în prima echipă de juniori;

— cei mai buni juniori și o parte din jucătorii echipei de seniori Universitatea Craiova au demonstrat în fața copiilor o serie de procedee tehnice;

— au fost vizionate în colectiv și apoi comentate meciurile internaționale și de categoria A;

— folosirea pauzelor în lecție după eforturile cu intensitate mare, în special la primele două grupe;

— colaborarea cu profesorii de educație fizică și diriginții respectivi pentru urmărirea situației școlare și stimularea la învățătură a copiilor de la centru;

— legătura cu părinții a fost un mijloc de informare și control reciproc pentru educarea copilului, îndrumarea lui după înclinații la studii medii și superioare și încadrarea lui în antrenamentul invizibil;

— susținerea unor conferințe la care au participat, în afara unui mare număr de copii, foarte mulți părinți și profesori, popularizîndu-se astfel fotbalul în orașul Craiova.

DOZAREA EFORTULUI

Pregătirea s-a efectuat în aer liber și în sală, planificarea numărului și orelor de antrenamente fiind făcută în funcție de desfășurarea cursurilor școlare. Astfel în timpul cursurilor obișnuite, ciclul săptămînal a fost de trei antrenamente, în sesiunile de teză și de sfîrșit de an școlar s-au făcut cîte două antrenamente, iar în perioada vacanțelor, numărul antrenamentelor a crescut la patru. Durata lor a variat în funcție de grupele respective. La cele de copii între 12—13 ani și 13—14 ani un antrenament a durat 80—100 de minute, în schimb, la grupa de 15—16 ani el a variat între 90—120 minute.

O atenție deosebită am acordat strictei individualizări a eforturilor de intensitate mare. De aceea, pentru însușirea corectă și temeinică a procedeelor tehnice am folosit maximum două sarcini de lecție, exersate pe o durată de 2—3 săptămîni.

Pentru stimularea copiilor în vederea selecțiilor au fost organizate jocuri demonstrative în deschiderea partidelor internaționale și de campionat ale echipei Universitatea Craiova. De asemenea, disputarea tur și retur a unor meciuri cu formația Școlii sportive din Brașov ca și cu echipele similare de la Petrolul Ploiești și Centrul „23 August" București.

UN EXPERIMENT CU O DURATĂ DE 4 ANI

Pentru a lucra cu date obiective, am recurs la un experiment. Obiectivele fixate au fost: interpretarea indicilor privind dezvoltarea fizică armonioasă, întărirea sănătății, obținerea deprinderilor optime pentru a deveni un jucător de fotbal valoros, îmbunătățirea continuă a situației școlare. S-a constatat că în tot acest timp nu a existat nici un caz de îmbolnăvire, iar dezvoltarea fizică a avut o evoluție armonioasă. În plus, situația la învățătură a fost îmbunătățită de la un trimestru la altul. Copiii care aveau note proaste nu au fost primiți la antrenamente pînă cînd nu și-au îndreptat situația școlară, ceea ce a constituit un stimulent major pentru cei în cauză.

Datele probelor de control (fizice, tehnice și fiziologice) au fost luate la începutul procesului de instruire și după un an de pregătire. Probele fizice au constat din viteză de reacție, viteză de deplasare cu și fără minge, forța de lovire a mingii de pe loc; probele tehnice: jocul mingii în aer cu ambele picioare și cu capul.

Din despistare a reieșit că un procent de 70% din copii foloseau cu predilecție piciorul drept, iar 30% pe cel stîng. Aceasta ne-a determinat ca în instruire să punem un accent deosebit pe însușirea procedeelor tehnice în mod corespunzător pentru ambele picioare.

S-a constatat că indicii de creștere a taliei și greutății au fost mai mari la grupa a treia, faptul explicîndu-se prin perioada de creștere accentuată a copiilor respectivi.

Alegerea somatică a copiilor a avut drept criteriu legătura directă între elementul fizic și concordanța cu aptitudinile tehnice.

Adaptarea funcțională cardio-vasculară și metabolică s-a urmărit prin măsurarea — înainte și după antrenament — a pulsului, tensiunii arteriale și a greutății corporale. Reacțiile aparatului cardio-vascular au marcat îmbunătățirea calitativă a indicilor atît în evoluția pulsului cît și a tensiunii arteriale înainte și după efort. Pulsul și l-au luat și copiii, care au fost învățați să se autocontroleze. Rezultatele date de ei au fost comparate cu cele luate de medic sau de antrenor.

Tensiunea arterială a fost măsurată la începutul și sfîrșitul antrenamentului, în aceleași condiții. S-a observat că media valorilor înscrise a prezentat o oarecare omogenitate prin faptul că experimentul s-a făcut pe un grup de copii selecționați după aptitudini, cu o bună stare de sănătate și cu o curbă de evoluție aproape omogenă.

Criteriul stabilirii frecvenței pulsului după încălzire, după 40 de minute și la sfîrșitul lecției credem că reprezintă un ajutor prețios atît în urmărirea elevilor pentru adaptarea lor la efort, cît și pentru găsirea (acolo unde este nevoie) a unor exerciții individuale pentru adaptarea fizică generală.

Din datele obținute s-a observat o îmbunătățire deosebită a adaptării la efort a copiilor. Valorile pulsului (încălzire, după 40 de minute și la sfîrșitul lecției) sînt sensibil egale, ceea ce reprezintă o capacitate de efort bună. Această egalitate de valori reprezintă substratul științific al antrenamentului, care la aceste grupe de vîrstă — în special la cei de 12—15 ani — trebuie să aibă cît mai multe pauze în cursul lecției de antrenament. Durata și momentul pauzei sînt în funcție de vîrfurile de intensitate ale lecției.

După cum ne-am propus, perioada de experiment va dura 4 ani. A trage concluzii numai după un an sau doi de lucru ar însemna o gravă greșeală metodică. Datele obținute după primul an vor fi corelate cu datele anilor următori în așa fel încît să avem posibilitatea să pregătim copiii și juniorii cît mai temeinic.

★

În încheiere am vrea să subliniem dorința noastră de a putea cunoaște experiența altor centre de copii și juniori. Rugăm pe această cale redacția revistei „Fotbal" să includă în numerele viitoare și activitatea altor centre.

GHEORGHE SCAEȘTEANU
antrenor la centrul de copii și juniori, Craiova

ȘERBAN AVRAMOIU
medic, șeful serviciul cultură fizică din Policlinica orașului Craiova

SPECIALIȘTII AU CUVÎNTUL

NOTA REDACȚIEI: Anticipînd dorința manifestată de cei doi specialiști craioveni, redacția a și trimis adrese centrelor de copii și juniori din București (Dinamo și Steaua „23 August"), Ploiești, Arad, Pitești și Cluj, prin care se solicită participarea lor la acest schimb de experiență. Dar coloanele noastre sînt deschise tuturor centrelor de copii și juniori din țară.